

Seelsorge & Begegnung im Paulushaus für psychiatrieerfahrene Menschen



2018
Jahresprogramm

Seelsorge & Begegnung

Geh weiter, geh, Du gehst nicht allein ...

Dieses Zitat stammt aus einem Lied, das mir und einigen Besucherinnen und Besuchern von Seelsorge & Begegnung in den letzten Jahren ein wichtiger Wegbegleiter geworden ist. Es erzählt vom Weitergehen, vom stärkenden Miteinander, vom wachsenden Vertrauen auf Zukunft hin – in persönlichen Umbrüchen und existentiellen Fragen, die unser Menschsein oft prägen. Es lädt ein, innezuhalten, das, was mich bewegt, aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und ermutigt ins Leben zu gehen.

Viele Begegnungen haben im letzten Jahr unser Miteinander, unser Unterwegssein gestärkt. Beim „Fest der Begegnung“ wurde sichtbar und hörbar, dass Seelsorge & Begegnung seit vielen Jahren ein Segensort ist, der die Herzen der Menschen berührt und zu erwärmen vermag.

Wir freuen uns, dass wir Ihnen mit einer Fülle von Angeboten auch in diesem Jahr unsere Gastfreundschaft anbieten können.

Mögen Sie hier etwas von der Weite und Freiheit atmen können, die uns allen immer wieder neu durch das JA Gottes zugesprochen ist.

**„Geh weiter, geh, geh, geh –
Du gehst nicht allein, geh weiter, geh,
Gott wird mit Dir sein!“** (© Frank Reintgen)

Ein segensreiches Jahr 2018 und herzliche Einladung!

Für das Team von Seelsorge & Begegnung



Birgitta Daniels-Nieswand

Ankommen im Paulushaus

Wir tanzen auf
dem Regenbogen
und malen uns
unsere Freude aus
während der Regen
an die Fensterscheiben
trommelt
Wir gehen durch Gärten
zwischen seltenen Steinen
durch Duft und Getreide
während im Feld
die Mühlen malen
und die Sonne
das Brot backt
Wir schreiben über uns
dem Innen und dem Außen
und lauschen in die Runde
wartend auf den Klang
der silbernen Schalen
und die goldenen Sternschnuppen
von denen immer eine aus dem Himmel
mitten ins Paulushaus fällt

Annegrete Feckler



© sensum

Hinweis

Sprechzeiten:

Sie haben die Möglichkeit, per e-Mail oder telefonisch während der Bürozeiten (montags – freitags: 10.00 – 12.00 Uhr) einen Termin für Einzelgespräche zu vereinbaren.

Leitung:

Birgitta Daniels-Nieswand · Gemeindereferentin

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter:

Karl-Hermann Büsch · kath. Pfarrer · stellv. Leitung

Manfred Becker-Irmen · Pastoralreferent

Regina Henke · Organisation und Verwaltung

Bessere Lesbarkeit

Menschen mit Sehbehinderung können den Text auf der Website vergrößert darstellen.

www.seelsorge-und-begegnung.de

Inhalt

Seelsorgliche Einzelgespräche

..... 6

Gebet und Bibel

Taizé-Andacht 7

BIBEL-teilen, LEBEN-teilen, BROT-teilen 8

Psalmbetrachtung 9

Gruppenangebote

Seelsorge in der Gruppe 10

Frauenspurten 11

Trauergruppe 12

Die Bibel einmal anders lesen und schmecken 13

Theater, Theater 14

Meditatives Tanzen 15

Eutonie 16

Achtsam sein 16

Die Seele baumeln lassen beim Malen 17

Lebensklänge 18

Biodanza - Das Leben tanzen 19

Taiji Qi Gong Shibashi – Hilfe zur Selbsthilfe 20

Hanns Dieter Hüsch 21

Paula Modersohn-Becker 21

Hast du Töne? 22

Loss mer kölsche Ledcher singe 23

Adventssingen 23

Kunst Kirche Kultur (KuKiKu)

Besuch von Kolumba 24

Besuch der Kirche St. Severin 24

Begegnungs- und Einkehrtage

Wege zur Mitte: Das Labyrinth von Chartres 25

Mich hält deine starke Hand 26

Glauben heißt die Unbegreiflichkeit Gottes 26

Einem jeden der Gläubigen steht ein Engel 26

Besuch im Käthe Kollwitz Museum 27

Denn Deine Güte reicht, so weit der Himmel ist 28

Mit Jesus am See 29

Ausstellungen / Lesungen

Ausstellung: Aus Angst wird Mut 30

Ausstellung: Bilder aus Assisi 31

Lesung in der Krypta von St. Severin 32

Lebensspuren – Lesung mit Pfarrer Karl-Hermann Büsch 33

Texte von Besucherinnen und Besuchern

..... 34

Seelsorgliche Einzelgespräche

Das Kostbarste für mich ist ein achtsames Gespräch in ruhiger, Zeit schenkender Atmosphäre. (Zitat einer Besucherin)

In der Not einer psychischen Erkrankung brechen Grundfragen des Daseins auf. Wo ist Raum und Zeit für meine Ohnmacht, für meine Hilflosigkeit, für meine Zweifel, für meine Verzweiflung? Was gibt mir Zuversicht, Vertrauen, Orientierung und Halt?

Diesen geschützten Begegnungsraum bieten wir an im Einzelgespräch mit einer Seelsorgerin, mit einem Seelsorger.

Das empathische und kompetente Gespräch mit dem leidenden Menschen ist ein Grundanliegen unserer seelsorglichen Arbeit.

Sie haben die Möglichkeit, per e-Mail oder telefonisch während der Bürozeiten montags bis freitags von 10.00 bis 12.00 Uhr einen Termin für Einzelgespräche zu vereinbaren.

Wichtiger Hinweis:

Die seelsorglichen Gespräche ersetzen keine Psychotherapie.

Gemeindereferentin Birgitta Daniels-Nieswand

Pfarrer Karl-Hermann Büsch

Pastoralreferent Manfred Becker-Irmen

© sensum



© Christoph Hansen



Taizé –Andacht

mittwochs von 18.00 bis 19.00 Uhr

17.01. // 14.02. // 14.03. // 17.10. // 14.11. // 12.12.2018

Das kleine Dorf Taizé liegt in der Nähe der ehemaligen Benediktinerabtei Cluny im südfranzösischen Burgund. Die dortige ökumenische Ordensgemeinschaft wird Jahr für Jahr von tausenden Jugendlichen und Erwachsenen besucht. Sie leben dort für eine Woche sehr einfach, übernehmen kleinere Hilfsaufgaben und feiern zusammen mit den etwa 100 Brüdern dreimal am Tag Gottesdienst. Ein Aufenthalt in Taizé bietet viele Gelegenheiten, mit sich und mit Anderen intensiv in Kontakt zu kommen.

Eine Taizé-Andacht ist ein wohltuender Moment in einem mit Kerzen und anderen Elementen schön gestalteten Raum. Typisch sind die Gesänge, bei denen Gedanken oder Worte aus der Bibel zu eingängigen Melodien wiederholt gesungen werden. So kann sich das Gesungene einsenken und wirken. Ein weiteres wichtiges Element ist die Stille, die mehrere Minuten dauert. Hier kann man über die gesungenen und gehörten Texte nachdenken und ihnen nachspüren.

Der Raum und die Klänge lassen uns eine Weile von unseren täglichen Verpflichtungen Abstand finden. Auch später im Alltag können die Worte und Melodien wieder in den Sinn kommen und so weiter wirken.

Zu dieser besonderen Form der Andacht laden wir Sie ganz herzlich in unsere Kapelle ein.

Offene Gruppe, keine Anmeldung erforderlich

Christoph Hansen

BIBEL-teilen LEBEN-teilen BROT-teilen

mittwochs von 16.30 bis 18.00 Uhr

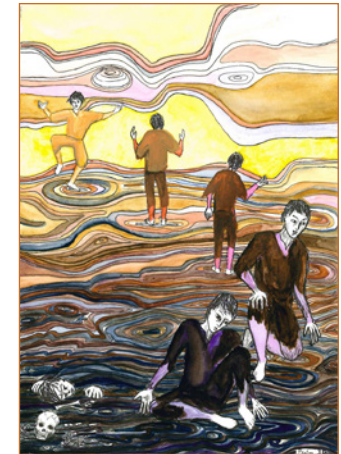
28.03. // 16.05 // 27.06. // 08.08. // 24.10.2018

Die Bibel ist ein Glaubens- und Lebensbuch der Menschheitsgeschichte. Es ist ermutigend, ihre Botschaft als Stärkung auch für dich und mich im Hier und Jetzt zu erfahren. Es geht also darum:

- ▶ Spuren der eigenen Lebensgeschichte in der Bibel neu zu entdecken
- ▶ das persönliche Leben mit Höhen und Tiefen als verbunden, getragen und geborgen zu erleben
- ▶ im persönlichen Austausch und Miteinander Gemeinschaft zu erfahren

Offene Gruppe, keine Anmeldung erforderlich

Karl-Hermann Büsch



Psalmbetrachtung · Bilder von Ulrike Biller

mittwochs von 16.30 bis 18.00 Uhr

07.03. // 23.05. // 29.08. // 05.12.2018

Bei Gott kommt meine Seele zur Ruhe (Ps 62)

Die Psalmen sind eine uralte Form biblischen Betens und zugleich bedeutende Weltliteratur. Die Sprache der Psalmen ist von einer existentiellen Frische und Aktualität. Menschen von heute finden mit ihren unterschiedlichen Erfahrungen im Psalmengebet eine seelische Heimat. Die Psalmenbilder von Ulrike Biller sind ein solches sinnliches Zeugnis und eine beeindruckende schöpferische und geistlich existentielle Verarbeitung von persönlichen Lebensereignissen.

Auch Sie sind eingeladen zur Psalmbetrachtung. Ein verlässliches, klares Ritual mit folgenden Schritten verhilft hierbei zur Konzentration:

- ▶ Ankommensrunde im Gruppenraum
- ▶ in der Kapelle schweigende Bildbetrachtung eines Psalmbildes von Ulrike Biller
- ▶ leise meditative Musik verdichtet die Bildbetrachtung
- ▶ der zum Bild gehörende Psalm wird langsam und bewusst gebetet
- ▶ in einer Phase der Stille wird dem Bild und Gebet achtsam nachgespürt
- ▶ persönlicher Austausch im Gespräch über Bilder, Erinnerungen, Erfahrungen..., die in der Betrachtung bei mir angestoßen werden
- ▶ Ausklang mit meditativer Musik
- ▶ Abschluss in der Kapelle mit einem gemeinsamen Gebet
- ▶ lockerer Ausklang mit Saft, Gebäck und Gespräch im Gruppenraum

Offene Gruppe, keine Anmeldung erforderlich

*Karl-Hermann Büsch
Ulrike Biller*

Gruppenangebote

Seelsorge in der Gruppe

Für mich und andere

donnerstags von 16.15 bis 17.45 Uhr

11.01. // 15.02. // 15.03. // 12.04. // 03.05 // 24.5. // 21.06.2018

12.07. // 30.08. // 20.09. // 08.11. // 13.12.2018

„Hier kann ich reden, zuhören, Persönliches aussprechen, Rat holen, mit anderen nach guten Wegen suchen.“

Sie finden hier eine Gruppe zum persönlichen Gespräch über kleine oder tiefere Probleme des täglichen Lebens und auch zu Glaubensfragen.

Dazu lade ich alle Interessierten herzlich ein. Unsere Gesprächsrunde ist offen, persönliche Fragestellungen einzubringen. Auch kann ein Text oder Impuls uns ins Gespräch führen. Die Gruppe trägt, schützt und unterstützt gegenseitig. Eine regelmäßige Teilnahme ist erwünscht. „Neue Gesichter“ sind willkommen, am besten zum jeweils halbjährlichen Beginn. Einsteigen in die Gruppe zwischendurch ist nach Rücksprache mit mir möglich.

Manfred Becker-Irmen

Anmeldung für das 1. Halbjahr ab Januar im Büro

Anmeldung für das 2. Halbjahr ab Juli im Büro



Gruppenangebote

Frauenspuren

montags von 16.30 bis 18.00 Uhr

15.01. // 19.02. // 12.03. // 09.04. // 14.05. // 04.06. // 02.07. 2018

03.09. // 08.10. // 05.11. // 10.12.2018

Miteinander

- ▶ ein Stück Weg gemeinsam gehen
- ▶ singen, beten und kreativ sein
- ▶ reden und lachen
- ▶ voneinander hören, miteinander schweigen und einander ermutigen

Miteinander

- ▶ den Spuren von Frauen
- ▶ in Kunst und Kirche
- ▶ in Gedichten und Geschichten
- ▶ in biblischen Erzählungen nachgehen

Miteinander Spuren Gottes in unserem Leben entdecken

Herzliche Einladung an interessierte Frauen!

Birgitta Daniels-Nieswand

Anmeldung für das 1. Halbjahr ab Januar im Büro

Anmeldung für das 2. Halbjahr ab Juli im Büro



© Der Knipser | stock.adobe.com



Trauergruppe

freitags von 14.30 bis 16.00 Uhr

23.02. // 02.03. // 09.03. // 16.03. // 23.03.2018

Trauer kann viele Gründe haben. Oft ausgelöst durch den Verlust von Menschen, Tieren, Dingen oder Träumen. Für jede Trauer gilt: Sie braucht Raum und Zeit! Erinnerungen und Gefühle wollen achtsam in den Blick genommen werden.

Deshalb tut es in dieser Zeit besonders gut, mit Menschen zu reden, die ähnliche Erfahrungen mitbringen. Da kann ich spüren: Ich bin mit meiner Trauer nicht alleine! Es gibt Menschen, die mich verstehen!

Das Thema Tod und Verlust anzuschauen und zu besprechen hilft dabei, Geschehenes zu realisieren und einen eigenen Weg der Trauer und Verarbeitung zu finden und einen neuen Blick aufs Leben zu wagen.

Ich freue mich, Sie beim ersten Treffen begrüßen zu dürfen und Sie auf dem Weg der Trauer ein Stück zu begleiten.

Da diese Treffen prozessorientiert aufeinander abgestimmt sind, bitte ich Sie um regelmäßige Teilnahme.

Birgitta Daniels-Nieswand

Anmeldung ab Januar im Büro

Die Bibel einmal anders lesen und schmecken

Donnerstag, 8. März 2018 von 16.00 bis 19.00 Uhr

Mittwoch, 19. September 2018 von 16.00 bis 19.00 Uhr

Miteinander Essen ist schön. In großer Runde schmeckt es besser, es verbindet miteinander und stärkt an Leib und Seele. In den Erzählungen des Alten und Neuen Testaments finden wir viele Hinweise auf gemeinsame Mahlzeiten.

An diesen Nachmittagen werden wir eintauchen in die biblische Lebenswelt und miteinander einfache Gerichte kochen, gemeinsam an einem großen Tisch essen und vom Leben und Glauben erzählen.

Wir freuen uns auf die kulinarische Reise durch die Bibel und die große Tischgemeinschaft!

*Birgitta Daniels-Nieswand
Andrea Willimek*

Anmeldung für den 8. März ab Januar im Büro

Anmeldung für den 19. September ab Juli im Büro

© pressmaster | stock.adobe.com



Theater, Theater...

montags von 17.00 - 19.00 Uhr

**29.01. // 26.02. // 19.03. // 16.04. // 28.05. //
18.06. // 09.07. // 17.09. // 29.10.2018**

Workshop:

Samstag, den 10. November 2018 von 11.00 bis 15.00 Uhr

Alle, die Freude am Theaterspiel haben, miteinander in Bewegung kommen möchten und vielleicht noch nie die Gelegenheit dazu hatten, alle die gerne neue Rollen ausprobieren möchten und Interesse haben, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen, laden wir herzlich ein.

Begleitet wird die Theatergruppe von Andrea Willimek, einer erfahrenen Theaterpädagogin.

Am Samstag, den 10. November werden wir uns zu einer längeren Probe von 11.00 bis 15.00 Uhr treffen, an dem wir uns auf die Präsentation am 23. November 2018 vorbereiten.

Eine regelmäßige Teilnahme an der Gruppe ist wünschenswert.

Wir freuen uns auf diese Treffen mit Ihnen!



© Durluby fotolia.de

Birgitta Daniels-Nieswand

Andrea Willimek

Anmeldung ab Januar im Büro

Theater – Präsentation

Freitag, den 23. November 2018, 18.00 Uhr

An diesem Abend laden wir zu einer Präsentation unserer gemeinsam erarbeiteten Szenen und Darstellungen ein.

Anschließend gibt es noch einen gemütlichen Ausklang.

Wir laden Sie, Ihre Freunde und Freundinnen und alle Interessierten herzlich ein.



Birgitta Daniels-Nieswand

Andrea Willimek | Die Theatergruppe

Meditatives Tanzen

Schritte zur Mitte

donnerstags von 19.00 bis 21.00 Uhr

**18.01. // 22.02. // 22.03. // 19.04. // 17.05. // 07.06. // 05.07.2018
16.08. // 13.09. // 08.11. // 06.12.2018**

„Du bist, der allem den Ort gibst,
aber Du bist nicht der Ort,
Du bist in allem das Ganze,
doch nicht vergänglich wie wir.
Du bist mein Herz, mein Gewissen,
Du bist mein Gedanke, mein Geist,
Du bist der Rhythmus des Atmens,
Du bist der Herzknoten mir.“

Husain (islam. Mystiker, gest. 922)

Meditative Kreistänze führen uns im Schreiten und Bewegen zu der mal ruhigen und mal beschwingten Musik in unsere innere Mitte. Die Teilnehmenden erfahren hier immer wieder die Freude an der Bewegung sowie Vertrauen und Getragen sein, Aufatmen und innere Ruhe.

In diesem Jahr werden uns Worte und Gebete aller Weltreligionen begleiten. Sie wurden gesammelt von dem Jesuiten und Meditationslehrer P. Sebastian Painadath in seinem Buch: „Wir sind alle Pilger“.

Die Teilnahme verlangt keine Vorerfahrungen. Neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind immer wieder herzlich willkommen.

Beim ersten Abend wird eine kleine Einführung in Wesen und Herkunft des Meditativen Tanzens gegeben.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, weiche Schuhe oder Gymnastikschuhe

Manfred Becker-Irmen

Anmeldung für das 1. Halbjahr ab Januar im Büro

Anmeldung für das 2. Halbjahr ab Juli im Büro



© Manfred Becker-Irmen

Eutonie

dienstags von 16.00 bis 17.30 Uhr

16.01. // 30.01. // 27.02. // 13.03. // 27.03. // 10.04. // 24.04. // 15.05. // 29.05. // 12.06. // 26.06. // 10.07.2018

24.07. // 07.08. // 21.08. // 04.09. // 18.09. // 16.10. // 30.10. // 13.11. // 27.11. // 04.12.2018

Einfache Übungen helfen, den eigenen Körper achtsam wahrzunehmen. Die Übungen zur „Wohlspannung“ (= Eutonie) werden ergänzt durch leichte, meditative Tänze. Die eutonischen Übungen werden durch Birgit Eisinger angeleitet.

Warme Socken und ein großes Handtuch als Unterlage mitbringen!

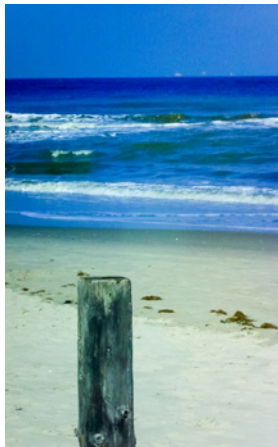
Birgit Eisinger

Anmeldung für das 1. Halbjahr ab Januar im Büro

Anmeldung für das 2. Halbjahr ab Juli im Büro

Achtsam sein

Achtsamkeitsübungen mit Mechthild Lauf



© Birgitta Daniels-Nieswand

Mittwoch, 21. März 2018, 15.00 bis 17.00 Uhr

Mittwoch, 10. Oktober 2018, 15.00 bis 17.00 Uhr

„Tu deinem Leib Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ *Theresa von Avila*

Mit sich und seinem Körper achtsam umzugehen, steht in alter christlicher Tradition.

Achtsam zu sein, ist ein wirkungsvoller Weg, um zu mehr Gelassenheit, innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und Lebensfreude zu finden.

Wir entwickeln Mitgefühl mit uns selbst und anderen, gewinnen Mut, Zuversicht und Vertrauen.

*Mechthild Lauf, MBSR-Lehrerin
Birgitta Daniels-Nieswand*

Anmeldung für den 21. März ab Januar im Büro

Anmeldung für den 10. Oktober ab Juli im Büro

Die Seele baumeln lassen beim Malen

Gruppe 1: montags von 10.15 bis 12.30 Uhr

Gruppe 2: montags von 13.15 bis 15.30 Uhr

09.04. // 16.04. // 23.04. // 30.04. // 07.05. // 14.05. // 28.05. // 04.06. // 11.06. // 18.06. // 25.06.2018

17.09. // 24.09. // 01.10. // 08.10. // 15.10. // 29.10. // 05.11. // 12.11. // 19.11. // 26.11. // 03.12.2018

Die Seele baumeln lassen – ganz einfach geschieht dies beim gemeinsamen Malen und Zeichnen. Hierzu sind keinerlei Vorerfahrungen notwendig.

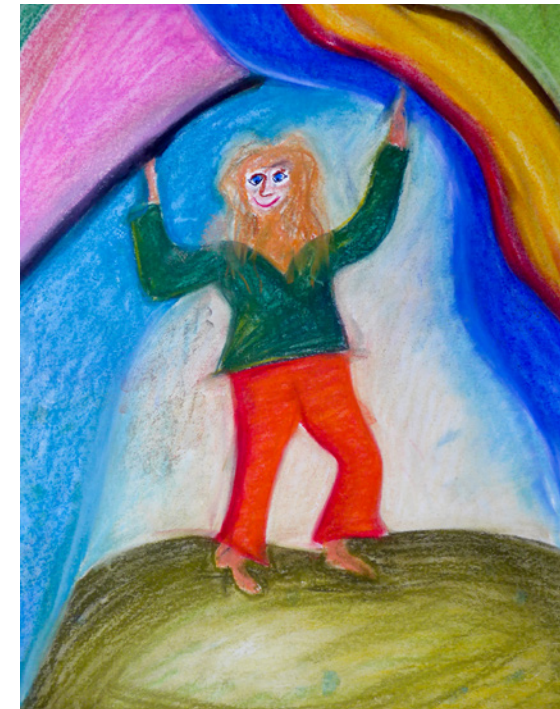
Zu Beginn eines jeden Treffens gibt Mechthild Lohmanns, die Leiterin des Kurses, eine kleine Einführung. Es ist schön, wie über Farbe und Form, wie von selbst Gemeinschaft und Gespräch über Gott und die Welt entstehen.

Mechthild Lohmanns

Anmeldung für das 1. Halbjahr ab Januar im Büro

Anmeldung für das 2. Halbjahr ab Juli im Büro

Quelle | Seelsorge & Begegnung



Quelle | Seelsorge & Begegnung



Lebensklänge

mittwochs von 16.00 bis 17.30 Uhr

21.02. // 04.04. // 13.06.2018

05.09. // 07.11.2018

Diese Begegnungen haben einen festgelegten Rhythmus:

- ▶ Kurze Begrüßungsmeditation in der Kapelle
- ▶ Im Gruppenraum sucht sich jede/r einen Klangkörper aus.
- ▶ Jetzt wird weiter mit Klang experimentiert ...
- ▶ Kurzes Abschiedsritual in der Kapelle

Wichtig: Es sind keinerlei musikalische Vorkenntnisse erforderlich! Sie werden achtsam und kompetent von der Musiktherapeutin und Diplom Psychologin Dorothee Drees angeleitet. Die Meditationen in der Kapelle leitet Pfarrer Büsch.



Quelle | Seelsorge & Begegnung

Wir freuen uns sehr auf neu zu entdeckende, kreative und innerlich stärkende Erfahrungen mit Ihnen.

*Karl-Hermann Büsch
Dorothee Drees*

Anmeldung für das 1. Halbjahr ab Januar im Büro

Anmeldung für das 2. Halbjahr ab Juli im Büro

Biodanza - Das Leben tanzen

Freitag, 2. März 2018 von 11.00 bis 14.00 Uhr

Freitag, 30. November 2018 von 11.00 bis 14.00 Uhr

Lass Dich durch die Musik bewegen, um Dir, den Menschen und dem Universum zu begegnen. (Rolando Toro)

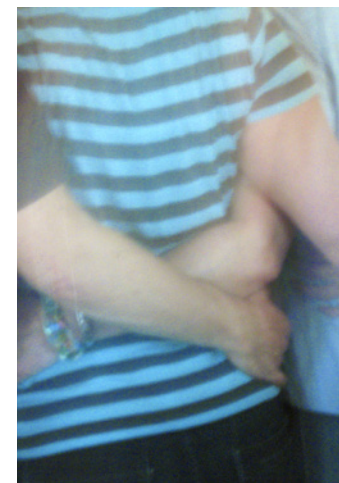
Biodanza ist eine Methode des unmittelbaren Erlebens im Hier und Jetzt (= span: Vivencia). Zu ausgewählten Musikstücken aus aller Welt mit sehr dynamischen Rhythmen bis hin zu sanften langsamen Melodien werden einfache Übungen und Tänze gemacht. Dabei ist das Erleben das Wichtigste. Es gibt keine Schrittfolgen zu lernen und man braucht keine Vorkenntnisse. Wichtig sind Lust auf Bewegung und neue Erfahrungen.

Im Kontakt mit uns selbst, zu zweit und in der Gruppe können wir in Biodanza unsere Einzigartigkeit wie auch unsere Verbundenheit mit allen anderen und dem Universum spüren. Durch den Fokus auf das Erleben werden Lebensfreude, Tatendrang und Leichtigkeit im alltäglichen Leben unterstützt und gestärkt.

Probieren Sie es aus!
Wir freuen uns auf Sie, um mit Ihnen gemeinsam das Leben zu tanzen.

*Petra Ladwein, Diplom-Sozialarbeiterin, Biodanzalehrerin
Theresia Blass, Diplom-Sozialarbeiterin, Biodanzalehrerin
Karl-Hermann Büsch
Regina Henke*

Anmeldung für den 2. März ab Januar im Büro
Anmeldung für den 30. November ab Juli im Büro



© Klaus Moll



© Klaus Moll

Taiji Qi Gong Shibashi – Hilfe zur Selbsthilfe

Freitag, 27. April 2018, 14.30 bis 18.00 Uhr
Samstag, 28. April 2018, 10.30 bis 14.00 Uhr

Freitag, 12. Oktober 2018, 14.30 bis 18.00 Uhr
Samstag, 13. Oktober 2018, 10.30 bis 14.00 Uhr

Qi Gong bedeutet das Arbeiten (Gong) mit der Lebensenergie (Qi) und ist ein Element der traditionellen chinesischen Medizin, nach der Lebensenergie auf Bahnen, den Meridianen, durch unseren Körper fließt und diesen gesund hält. Qi Gong entfaltet seine Wirksamkeit durch sanfte Bewegungen, die durch Konzentration der Gedanken und durch Regulierung des Atems heilsam wirken. Es ist einfach zu erlernen für Jung und Alt, Gesunde und Kranke.

Taiji Qi Gong Shibashi besteht aus 18 Bewegungen. Es ist eine fließende schöne Übungsform, die zu einer entspannenden und beruhigenden Wirkung auf Körper, Geist und Seele führt. Stressgedanken werden beseitigt, Muskeln, Knochen und Gelenke sanft mobilisiert und bis ins hohe Alter beweglich gehalten. Im April-Kurs werden die ersten 9 Bewegungen vorgestellt und geübt, im Oktober die zweiten 9 Bewegungen.

In die Übungen einführen wird uns Sabine Clevenz, die Taiji Qi Gong Shibashi seit 2006 regelmäßig praktiziert. Die beiden Halbtage dienen zur Einübung der Bewegungen, um diese dann für sich privat zu vertiefen.

Die Teilnahme am Kurs im April ist nicht Bedingung für die Teilnahme am Kurs im Oktober. Die Kurse können unabhängig voneinander besucht werden.

*Regina Henke
Sabine Clevenz*

Anmeldung für den Kurs im April ab Januar im Büro

Anmeldung für den Kurs im Oktober ab Juli im Büro



Hanns Dieter Hüsch

„Ich sing für die Verrückten ...“

Mittwoch, 28. Februar 2018 von 15.00 bis 17.00 Uhr

*Ich sing für die Verrückten, die seitlich Umgeknickten
Die eines Tags nach vorne fallen und unbemerkt von allen
An ihrem Tisch in Küchen sitzen und keiner Weltanschauung nützen ...*

Hanns Dieter Hüsch war Kabarettist, Sänger, Poet und Moralist.

Das Zitat sagt viel über Hüsch und seine große Liebe zu den Menschen aus, gerade zu den Menschen, die nicht vom Glück beschenkt wurden.

Geboren ist er am 6. Mai 1925 in Moers und gestorben am 6. Dezember 2005 in Windeck im Oberbergischen Land. Er war ein äußerst interessanter Mensch, dessen Biografie und dessen eindrucksvolle Texte wir uns näher ansehen werden.

Gertrud Brück-Gerken

Anmeldung ab Januar im Büro



Paula Modersohn-Becker

„Und ich male doch!“

Donnerstag, 25. Oktober 2018 von 15.00 bis 17.00 Uhr

Paula Modersohn-Becker war eine der bedeutendsten deutschen Malerinnen und eine wesentliche Vertreterin des frühen Expressionismus. Sie wurde am 8. Februar 1876 in Dresden geboren und starb am 20. November 1907 in Worpswede.

Eine Frau und Malerin der Moderne, die nur 31 Jahre alt wurde. Sie hinterließ der Nachwelt in der kurzen Zeit ihres Schaffens ein erstaunliches Werk von 750 Gemälden, etwa 1000 Zeichnungen, 30 Radierungen und allein 50 Selbstportraits, die wunderbar eindrucksvoll und auch erschreckend sind.

Über ihr spannendes Leben werden wir uns austauschen.

Gertrud Brück-Gerken

Anmeldung ab Juli im Büro



© wikipedia

Hast du Töne?

Dienstag, 17. April 2018, 15.00 bis 17.00 Uhr

Dienstag, 5. Juni 2018, 15.00 bis 17.00 Uhr

Singen wie im Himmel – Unter dieses Motto stellt Dieter Wienand, der seit 2006 hauptberuflich zum freien Singen und zur Stimm-Improvisation anleitet, seine Arbeit.

Er sagt: „Ich finde Freude in und an der Entfaltung meiner eigenen Stimme. Ich finde die Gewissheit, dass ich im geschützten Raum der Gruppe frei singen darf und kann. Ich erfahre, dass es hier kein richtig und kein falsch gibt. So kann ich mich mit meiner Stimme öffnen und mich in Sang und Klang (per-sonare) ausdrücken. Aus dieser Sicherheit heraus schaffen wir gemeinsam ein Feld tragender, gemeinsamer Klangenergie und Geborgenheit.“

An diesen beiden Nachmittagen werden wir mit Dieter Wienand singen und tönen, wobei das Tönen im Mittelpunkt stehen wird. Mit sanften Atem- und Stimmübungen werden wir uns unserer Stimme bewusst werden. In Gemeinschaft werden wir singen und tönen und uns dem öffnen, was im Moment erklingen will.

Die Nachmittage sind unabhängig voneinander und können einzeln besucht werden.

Dieter Wienand, Musiker u. Anstifter zum frohen Singen

Birgitta Daniels-Nieswand

Regina Henke

Anmeldung ab Januar im Büro



© Dieter Wienand

Loss mer kölsche Ledcher singe

**Mittwoch, 24. Januar 2018
von 15.00 bis 16.30 Uhr**

An diesem Nachmittag wollen wir altbekannte und beliebte Karnevalslieder von Willi Ostermann und Karl Berbuer, von den Bläck Fööss und den Höhnern singen.

Johanna Otten wird uns am Akkordeon begleiten. Liedhefte sind vorhanden und werden für die notwendige Textsicherheit sorgen.



© Johanna Otten

Regina Henke

Johanna Otten

Offene Veranstaltung, keine Anmeldung erforderlich.

Adventssingen

**Dienstag, 18. Dezember 2018
von 15.00 bis 16.30 Uhr**

An diesem Nachmittag wollen wir bei Plätzchen und Punsch adventliche und weihnachtliche Lieder singen.

Johanna Otten wird uns auf dem Akkordeon begleiten. Liedhefte sind vorhanden und werden für die notwendige Textsicherheit sorgen.

Herzliche Einladung an alle zum Dabeisein und Mitmachen. Gerne können kleine besinnliche und lustige Geschichten und Gedichte zum Vorlesen mitgebracht werden.



© drubig-photo | stock.adobe.com

Regina Henke

Johanna Otten

Anmeldung ab Juli im Büro

Besuch von Kolumba

Mittwoch, 25. Juli 2018 von 10.30 bis 12.00 Uhr

Das Kunstmuseum Kolumba (2007 Eröffnung) ist ein Juwel in der Kölner Museumslandschaft. Es war ein langer Weg bis zur Fertigstellung durch den Architekten Peter Zumthor. Mit diesem Bauwerk ist der Stadt Köln ein wunderbarer Dreiklang geschenkt aus Ort, Architektur und Sammlung.

An diesem Vormittag wollen wir unter sachkundiger Führung sakrale und säkulare Kultur, Kunst und Kunsthandwerk im Miteinander an diesem Ort erleben

Treffpunkt: 10:15 Uhr an Kolumba |
Kolumbastraße 4 | 50667 Köln

Karl-Hermann Büsch

Anmeldung ab Juli im Büro



© sensum.de | Wiesbaden

Besuch der Kirche St. Severin

Mittwoch, 22. August 2018 von 15.00 bis 17.00 Uhr

© wikipedia | Willy Horsch



Die katholische Pfarrkirche St. Severin ist eine der zwölf romanischen Basiliken Kölns. Im Jahr 2017 wurde die Renovierung der im Krieg sehr zerstörten Kirche beendet. Die Innenausstattung der Basilika ist trotz herber Verluste in der Vergangenheit und während des Krieges noch reich. Sie erstrahlt in so wunderbarem neuen Glanz, dass es sich lohnt, dort einmal genauer hinzusehen. Es gibt mittelalterliche Bilder, römische Sarkophage, einen herrlichen Kreuzgang und einiges mehr.

Im Anschluss an die Führung in St. Severin werden wir uns zu einer Tasse Kaffee im Vringstreiff zusammensetzen, um den Nachmittag ausklingen zu lassen.

Treffpunkt:

14:45 Uhr an St. Severin | Severinskirchplatz | Köln

*Karl-Hermann Büsch
Gertrud Brück-Gerken*

Anmeldung ab Juli im Büro

Wege zur Mitte

Das „Labyrinth von Chartres“ in Brühl

Montag, 27. August 2018 von 10.00 bis 16.00 Uhr

Ein Oasentag für die Seele

Das Labyrinth im Kirchenboden der Böhmische Kirche St. Stephan ist wie in der Kathedrale von Chartres ein begehbare Mandala.

(Info: www.labyrinth-bruehl.de)

Mit seinen vielen Kehren und Windungen führt es unsere Schritte zur inneren Meditation, zur Stille, zu sich selbst.

Raum, Klang und kleine Impulse werden uns an diesem Tag in eigenes achtsames Erleben und in den Austausch mit der Gruppe führen.

Für das Mittagessen bringe wie üblich jeder bitte eine Kleinigkeit mit. Wir stellen dann ein buntes Buffet zusammen. Für Würstchen, Brot und Getränke ist gesorgt.

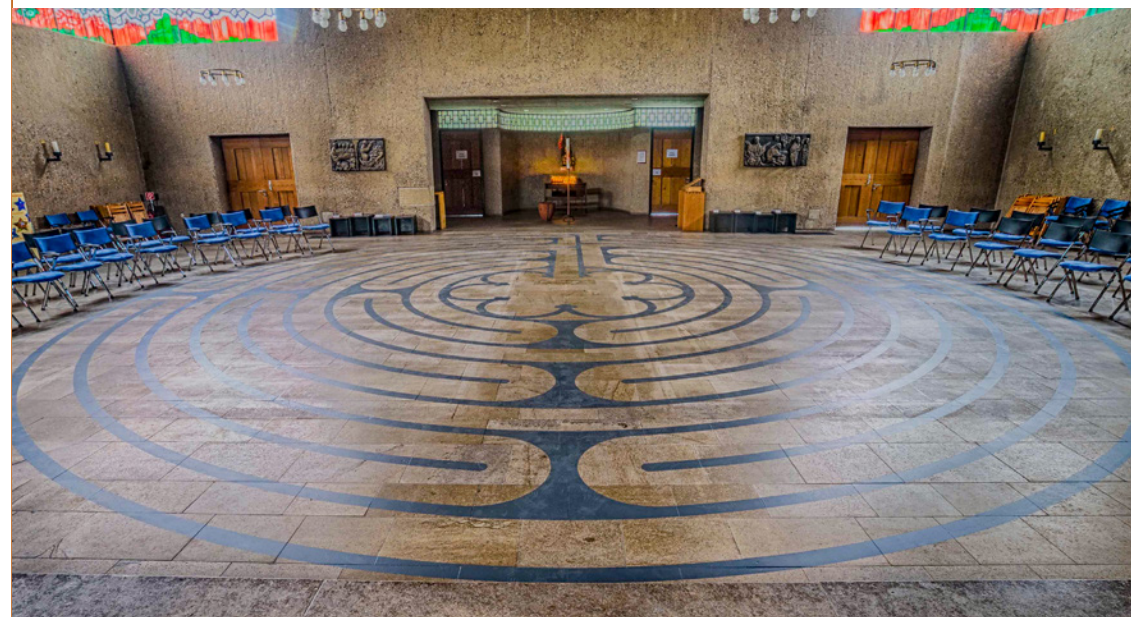
Treffpunkt um 10.00 Uhr in Seelsorge & Begegnung

Fahrt mit Kleinbus oder KVB nach Brühl.

Manfred Becker-Irmen

Anmeldung ab Juli im Büro

© Gemeinde St. Stephan Brühl



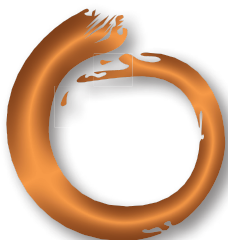
An drei Begegnungstagen sind Sie eingeladen Zeit und Raum für sich zu nehmen. Mit behutsamen Atem-, Körper- und Energieübungen wird die Referentin Angela Platzbecker (Pädagogin für Stimme und Körper) diesen Tag gestalten.

Jede Veranstaltung kann einzeln belegt werden.

Bitte tragen Sie an diesen Tagen warme, bequeme Kleidung und Socken. Bringen Sie bitte ein großes Handtuch als Unterlage mit.

Für unser gemeinsames Mittagessen freuen wir uns über jede köstliche Kleinigkeit.

Angela Platzbecker, Pädagogin für Stimme und Körper



Mich hält deine starke Hand (Ps 62)

Anmeldung ab Januar im Büro

Samstag, 21. April 2018 von 10.30 bis 17.00 Uhr

Mir selbst den Augenblick schenken, zu erleben, wie sich die Führung und Unterstützung Gottes in meinen Leben präsentiert.

Glauben heißt die Unbegreiflichkeit Gottes ein Leben lang aushalten (Karl Rahner)

Anmeldung ab Januar im Büro

Samstag, 2. Juni 2018 von 10.30 bis 17.00 Uhr

Die vielen Herausforderungen des Lebens - mit beglückenden und schicksalsschweren Zeiten - erfordern jeden Tag aufs Neue, mich in die unendlichen Tiefen göttlicher Dimension hinein zu tasten.

Einem jeden der Gläubigen steht ein Engel als Beschützer zur Seite, um ihn zum LEBEN zu führen (Basilus)

Anmeldung ab Juli im Büro

Samstag, 8. September 2018 von 10.30 bis 17.00 Uhr

Mein Bemühen, voller Respekt jeden Augenblick des Lebens anzunehmen, erfordert viel Mut, Kraft und Hilfe. Mit einem göttlichen Boten an meiner Seite fühle ich mich unterstützt auf meinem Wege zu Gott.

Ein Besuch im Käthe Kollwitz Museum in Köln

„Ich will wirken in dieser Zeit, in der die Menschen so ratlos und hilfsbedürftig sind.“ (Käthe Kollwitz 1922)

Mittwoch, 1. August 2018 von 10.00 bis 17.00 Uhr

Die Künstlerin Käthe Kollwitz widmete ihre Kunst den Unterdrückten und Schwachen. Sie durchbrach gängige Rollenerwartungen und musste einen schweren Verlust verkraften: den Tod ihres Sohnes Peter im 1. Weltkrieg. Doch sie war auch eine lebensfrohe Frau, unkonventionell und mutig. Mit ihrem „Weberzyklus“, der in Anlehnung an das Drama von Gerhart Hauptmann die Not und das Elend der schlesischen Weber abbildet, eroberte sie sich 1898 einen Platz in der von Männern dominierten Kunstszene und wurde bald europaweit ausgestellt.

In Berlin, wo sie mit ihrer Familie lebte, ernannte die „Preußische Akademie der Künste“ sie als erste Frau zum Mitglied und gleichzeitig zur Professorin. Ihr Werk und ihre Geschichte sind auch heute noch eindrucksvoll und berührend – vielleicht gerade heute!

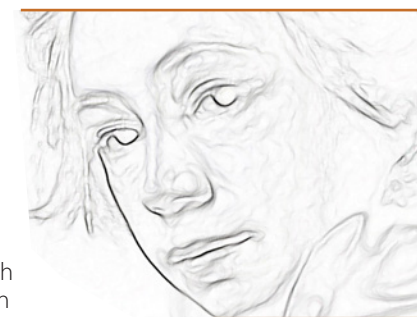
Das Käthe Kollwitz Museum in Köln zeigt in stiller und konzentrierter Weise die wichtigsten Arbeiten dieser Künstlerin. Am 22. April 1985 in Köln gegründet, dem 40. Todestag der Künstlerin, ist es das erste Käthe Kollwitz Museum weltweit, und bis heute einzigartig dank seiner umfangreichen Sammlung.

Eva Degenhardt wird Ihnen am Vormittag – in bewährter Weise – das Käthe Kollwitz Museum vorstellen und mit Ihnen die Bilder dieser ungewöhnlichen Künstlerin betrachten.

Nach dem Besuch des Museums werden wir im Paulushaus gemeinsam Mittag essen und anschließend kreativ arbeiten. Eva Degenhardt wird verschiedene Materialien mitbringen, Techniken zeigen und anregend zur Seite stehen.

Bitte melden Sie sich nur an, wenn Sie definitiv an dem gesamten Tagesprogramm teilnehmen werden. Eine Teilnahme nur an einem halben Tag ist nicht möglich.

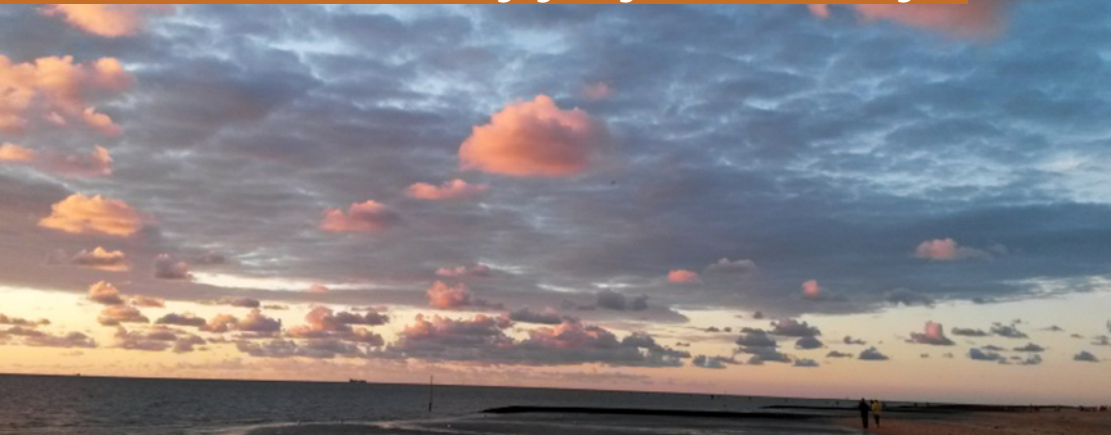
Treffpunkt: 10.00 Uhr im Käthe Kollwitz Museum | Neumarkt 18-24 | Köln



© sensum

*Karl-Herrmann Büsch
Eva Degenhardt*

Anmeldung ab Juli im Büro



© Birgitta Daniels-Nieswand

**Denn Deine Güte reicht, so weit der Himmel ist,
Deine Treue, so weit die Wolken ziehen. (Ps 108,5)**

Wochenende für Frauen

Freitag, 4. Mai bis Sonntag, 6. Mai 2018 in Haus Giersberg

Vortreffen in Seelsorge & Begegnung:

Montag, 9. April 2018 um 18.15 Uhr

Mit diesen Worten aus Psalm 108 wollen wir an diesem Wochenende unterwegs sein. Wir werden uns Zeit und Raum geben, um der Wirkung nachzuspüren, die diese zuversichtliche Aussage des Psalmgebetes auf unser persönliches Leben bisher hatte und in der Zukunft bekommen kann.

Gemeinsam Glaubens- und Hoffnungsspuren in unserem Leben aufspüren: in der Stille, im Gebet, im Verweilen und Gehen in der Natur und beim kreativen Tun – und einander davon erzählen.

Die gemeinsame Vorbereitung der Mahlzeiten und das Erleben einer großen Tischgemeinschaft in diesem wunderschönen Haus geben diesen Tagen eine besondere Atmosphäre.

Wir freuen uns auf diese Tage mit Ihnen!

Kostenbeitrag: EUR 40,00 und Fahrgeld (Selbstverpflegung)

Birgitta Daniels-Nieswand

Andrea Willimek

Anmeldung ab Januar im Büro

Mit Jesus am See

Wege ins Vertrauen und Beten

Einkehrtage in Haus Wiesengrund in Überdorf

**Dienstag, 12. Juni, 10.00 Uhr,
bis Donnerstag, 14. Juni 2018, 16.00 Uhr**

Vortreffen in Seelsorge & Begegnung:

Donnerstag, 24. Mai 2018 um 18.00 Uhr

Viele Jesus-Geschichten spielen am See Genezareth. Einige Geschichten wollen wir in diesen Tagen auf uns wirken lassen und mit ihnen in das eigene Beten finden.

Der Spiritualität des heiligen Ignatius folgend, möchten diese Tage zu einem „Mehr“ an Vertrauen und Glauben führen. Die Tage werden gestaltet mit biblischen Impulsen, Stille und Hinführung zum persönlichen Gebet. Entspannende Leibübungen aus der Eutonie und Austausch in der Gruppe unterstützen diesen Weg. Auch eine einstündige Wanderung gehört dieses Mal dazu. Die ruhige Atmosphäre im Bergischen Land trägt uns dabei.

Hinfahrt mit Kleinbus und evtl. PKW

Kostenbeitrag: ca. EUR 70,00 (Vollverpflegung)

Manfred Becker-Irmen

Anmeldung ab Januar im Büro

© Manfred Becker-Irmen

© Haus Wiesengrund



Aus Angst wird Mut

Ausstellung mit Fotografien von Tim-André Elstner

Seit 2008 fotografiert Tim-André Elstner vor allem Bauwerke – ungefähr 6000 Fotografien zählen zu seinem Fundus. Die Architektur ist sein Schwerpunkt: Häuser, Bauten- denn: „Sie laufen nicht weg. Lieber würde ich Menschen fotografieren - doch ich möchte niemanden beim Fotografieren bedrängen,“ sagt Tim-André Elstner.

Seine Sensibilität und sein ganz eigener Blick auf die Bauwerke, sowie die Technik, mit denen er den Bildern eine neue Lebendigkeit gibt, wecken Interesse und lassen Raum für eigene Gedanken und Empfindungen.

Herzliche Einladung zu der Ausstellung, die ab dem 23. April in unseren Räumen zu sehen ist (ohne Vernissage).

Unter der Homepage können weitere Fotos und Texte angeschaut werden:

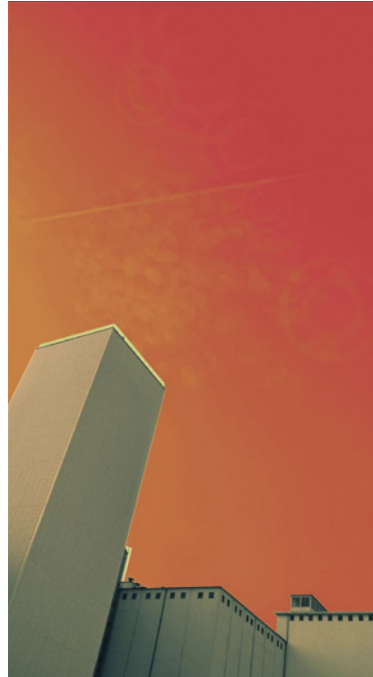
www.tim-andre-elstner.de

Besuch der Ausstellung nach Terminabsprache im Büro von Seelsorge & Begegnung.

Dauer der Ausstellung bis zum 30. Juni 2018

Birgitta Daniels-Nieswand

© Tim-André Elstner



© Tim-André Elstner



Bilder aus Assisi, der Stadt von Franziskus und Klara

Ausstellung mit Fotografien von Gertrud Brück-Gerken

Vernissage: Mittwoch, 26. September 2018, 18.00 Uhr

Vor 45 Jahren war ich zum ersten Mal in Assisi, erlebte die Spuren von Franziskus und Klara und war begeistert von ihrer Stadt und der wunderbaren Umgebung.

Immer wieder zog es mich dorthin, so dass ich eine Zeitlang einmal im Jahr dort sein musste. Die Stadt und die Umgebung waren für mich Sprudelbad meiner Seele.

Ich verfiel Assisi, ihrem Charme jedes Mal und fotografierte sowohl die Kirchen, als auch das Leben - selbst die Schäden des Erdbebens - die Gassen und die herrliche Natur Umbriens.

Es würde mich sehr freuen, wenn meine Erfahrungen mit Franziskus, Klara und Assisi durch die Fotos auch für den Betrachter sichtbar und erfahrbar werden.

Zu einigen Fotografien sind poetische Texte entstanden, die ebenfalls präsentiert werden.

Musikalische Begleitung der Vernissage: Heiner Gerken, Klavier

Dauer der Ausstellung bis zum 30. November 2018

Birgitta Daniels-Nieswand

Regina Henke

...

Ich habe einen Traum

ER liegt in der Krippe

in Greccio im Stall

ich spüre IHN in der Krippe

da liegt ER

Da liegt ER

der sich klein machte für uns

nicht nur im Stall

Da liegt ER

der Wohnung nimmt

in uns

...

Gertrud Brück-Gerken

© Gertrud Brück-Gerken



GESTERN – HEUTE - MORGEN



Lesung in der Krypta von St. Severin

Mittwoch, 21. Februar 2018 , 19.00 Uhr

An diesem Abend werden Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Schreibwerkstatt im Paulushaus ihre Texte in der Krypta von St. Severin vorstellen. In den Texten und Gedichten wird vom persönlichen Umgang mit Hoffnungen und Träumen, von Krankheit und Krisen erzählt. Von dem, was Kraft schenkt, um das Leben immer wieder neu zu wagen.

Musikalisch begleitet wird die Lesung von **Claudia Conen** an der Harfe.

Zum Ausklang der Lesung wird es noch eine Begegnung in der Bücherei von St. Severin geben, zu der alle eingeladen sind, das Gehörte und Erlebte noch einmal nachklingen zu lassen.

Adresse: St. Severin/Krypta | Severinskirchplatz | Köln

*Birgitta Daniels-Nieswand
Regina Henke*



© Quelle: Seelsorge & Begegnung

Lebensspuren

Lesung mit Pfarrer Karl-Hermann Büsch

Freitag, 14. Dezember 2018, 18.00 Uhr

2006 und 2007 waren für mich Krisenjahre. Auch ich durfte erfahren, dass in der Verarbeitung solcher persönlichen Herausforderungen neue Chancen geboren werden. So entdeckte ich in dieser Zeit die tröstende Kraft der Poesie. Die zerbrechliche Gefährdung des Lebens verlangte nach einem eigenen Ausdruck: Ich entdeckte für mich die heilsame Kraft des Schreibens. Mit neugeborener lyrischer Lust begann ich Momente tiefer Berührung, Momente des Glücks sprachlich einzufangen - im Alltag, im beseelten Staunen, unterwegs in fernen Länder.

An diesem Abend möchte ich ausgewählte Gedichte lesen.

Einmal mehr bin ich **Johanna Otten** dankbar, dass sie in bewährter Weise am Klavier diesen Abend musikalisch mitgestalten wird.

Karl-Hermann Büsch

© K.H. Büsch



Texte von Besucherinnen und Besuchern

■ Leidenschaftliches Plädoyer für ein kleines unscheinbares Wort

und

klein blau
nie allein
verbindend
das eine und andere
beides

Licht
und Schatten
klein und groß
bedeutend und ebenso bedeutungslos
alles

nicht
entweder oder
sondern immer und
alles ist gleichermaßen wichtig
immer

oft
wenn ich
nicht mehr weiter weiß
hab ich dich vergessen
und

nie
das eine
ohne das andere
keine Sonne ohne Schatten
gemeinsam

gemeinsam
durchs Lebensland
Hand in Hand
weiß und schwarz – bunt
gesund

Ingilt Henseler

■ Vorsichtige Freude

Heute kann ich es kaum erwarten,
den Herbstbaum zu umarmen
und den tanzenden Drachen
am Himmel zuzuwinken
Heute bin ich dankbar
für eine Sekunde Rückenwind
für jedes Gewitter, das vorüberzieht
für den Sternenhimmel,
der mich zudeckt
und eine weiche Pferdenase,
die mich vorsichtig berührt.
Heute spüre ich Vorfreude
auf ein Leben
ohne das Schattenkind in mir.
Und morgen?
Ich kann es nicht wissen, denn jeder
Moment
könnte alles verändern.
In den wertvollen Sekunden eines Tages
suche ich nach der Freude.
Nur für heute – im Hier und Jetzt.

Mareike Rautenbach

© Seelsorge & Begegnung



Texte von Besucherinnen und Besuchern

© Seelsorge & Begegnung



■ Ja sagen

Ja sagen
Heißt auch
Im Strom des Lebens
Mitgerissen zu werden
Wüsten zu durchwandern
Fast verdurstend
Oft ohne den Sinn zu verstehen
Innerlich das Glimmen der Hoffnung
hütend
Sich tragen lassen
Von der Gewissheit
Gewollt zu sein

Angelika Gesthuysen

■ klare auf wie ein Tag

sei ein Mensch
und werde ein Mensch
Deinen Weg zu gehen
Immerzu
geradeaus Schritt für Schritt
traue den Kräften
die da sind allezeit
Spannungen auszuhalten
Gefühle zulassen
und Bilder der Seele
verankere dich
in aller Vorsicht
die Menschen zu lieben
jeden Tag aufs Neue
alles Wichtige kommt
sei zufrieden
und stifte Frieden
augenzwinkernd

Paul Kehren

■ Kein Widerstand

Die Schale hinhalten
Leben fließen lassen
Nicht hindern
Nicht ändern wollen
Nicht kämpfen
Nicht widerstehen

Nur
fühlen
mitfließen
mit dem Strom!

Kamran Djahangiri

© Seelsorge & Begegnung



Seelsorge & Begegnung im Paulushaus für psychiatrienerfahrene Menschen

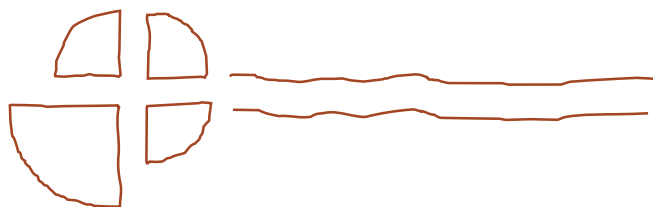
Eine Einrichtung des Erzbistums Köln

Wegbeschreibung mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Mit den **KVB-Straßenbahnlinien 15,16** bis Ulrepforte, dann **zu Fuß** ca. 350 Meter die Vorgebirgsstraße stadtauswärts, dann vierte Straße links in die Loreleystraße.

Mit der **KVB-Straßenbahnlinie 17 und den Buslinien 132, 133** bis Chlodwigplatz, dann **zu Fuß** die Merowingerstraße bis zum Ende gehen, die Rolandstraße überqueren, rechts auf den Martin-Luther-Platz, dann schräg links in die Loreleystraße.

Mit der **Bus-Linie 142** bis Bonner Wall/Volksgarten, rechts auf die Vorgebirgsstraße und direkt wieder rechts auf die Loreleystraße.



Seelsorge & Begegnung für psychiatrienerfahrene Menschen

Paulushaus
Loreleystraße 7
50677 Köln

Fon 0221 / 37 663 27

Fax 0221 / 37 663 39

Mail seelsorge-und-begegnung@netcologne.de

Web www.seelsorge-und-begegnung.de

Büro montags – freitags: 10.00 – 12.00 Uhr